

# 海老名運動公園総合体育館トレーニング室プログラム (第1段階/2020年7月21日～)

時間区分	月曜日(Mon.)	火曜日(Tue.)	水曜日(Wed.)	木曜日(Thu.)	金曜日(Fri.)	土曜日(Sat.)	日曜日(Sun.)		
午前 9:00 ～ 12:00		はじめてエアロ  若林  10:00～10:45		ロコモ体操 谷 10:00～10:45	はじめてエアロ 谷 10:00～10:45				
				ビギナー講習 (事前申込制・定員2名) 11:00～/30分	ビギナー講習 (事前申込制・定員2名) 11:00～/30分				
午後Ⅰ 12:00 ～ 15:00	ビギナー講習 (事前申込制・定員2名) 13:00～/30分						ビギナー講習 (事前申込制・定員2名) 14:00～/30分		
午後Ⅱ 15:00 ～ 18:00	<p>☆★トレーニング室プログラム参加ご希望の皆様へ★☆</p> <p><b>【 第1段階として上記のプログラム再開いたします 】</b></p> <p>①プログラム実施場所はトレーニング室横2階ロビー部分です。</p> <p>②3密を回避するために定員は15名といたします。</p> <p>③整理券は1階体育館受付に設置いたします。</p> <p>④原則マスクは着用といたします (一時的に外すことは可能)</p> <p>⑤ストレッチマットを使つてのストレッチは行いません。(立位でのストレッチのみ)</p> <p><b>※ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。</b></p>					ビギナー講習 (事前申込制・定員2名) 17:00～/30分			
夜間 18:00 ～ 21:00									

～レッスンプログラムが記載されている時間帯でも自主トレーニングのご利用は可能です～

※ビギナー講習は定員2名の事前申し込み制です。事前に総合体育館受付(046-235-7204)までお申し込みください。

# 《 プ ロ グ ラ ム 内 容 》

2020年7月1日改訂

はじめてエアロ 運動の強さ ★ (約45分)	楽しみながら基本ステップを繰り返し行います。初めての方にオススメです。
ロコモ体操 運動の強さ ★ (約45分)	骨や関節、筋肉、神経など身体を動かす組織全てを指す「運動器の」という意味のロコモティブ。成人病の予防に！ 転倒しにくい身体づくりを期待できるシニアにおすすめのプログラムです。
ビギナー講習（事前申込制） ◆初めてご利用になる方（約30分）	トレーニング室の利用方法及びマシンの使用方法を説明いたします。講習時間は30分(利用方法5分・マシン使用方法25分)となります。 <b>※ビギナー講習は各回2名定員の事前申し込み制です。事前に総合体育館受付(046-235-7204)までお申し込みください。</b>
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 20px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p><b>※ビギナー講習は各2名定員制と変更となっております。</b></p> <p><b>※ビギナー講習受講時やトレーニング室を利用時は マスク着用が必要となります。</b></p> </div>	

\*運動の強さを示す★印は全て★一つの軽い強度からできます。

プログラム強度：★…どなたにでも気軽に参加できるプログラムです。★★～★★★★…レッスンに慣れてきた方にオススメのプログラムです。

- ・16歳以上もしくは、中学校を卒業された方（但し、4月1日以降）がご利用になれます。
- ・北部公園体育館にてビギナー講習を受けられた方は、総合体育館のトレーニング室の利用が可能です。  
→ 体育館受付にて記入書類をお渡しします。記入後トレーナーに提出し、指示に従ってください。
- ・悪天候等により担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

**注:トレーニングウェア・室内用スポーツシューズを必ずお持ちください。**  
初めてご利用になる方は、必ず「ビギナー講習」にお申込みの上、受講してください。  
**\*ビギナー講習は表記時間から始まり、途中参加はできません。**

### ◆利用料金（時間区分ごとの料金）

一般（市内外問わず）：300円  
元気65（市内在住・在勤65歳以上）：150円  
※元気65は利用証作成時に本人確認書（運転免許証、住民基本台帳カード、健康保険証、社員証）が必要です。

海老名運動公園総合体育館 トレーニング室